

**HUBUNGAN GAYA BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

OLEH

SALSABILLA LAURENSIA

NIM: 06071382126076

Program Studi Bimbingan Dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN GAYA BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

**Oleh
Salsabilla Laurensia**

06071382126076

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

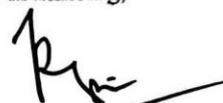
Mengesahkan :

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017

Pembimbing,



Risma Anita Puriani, M.Pd.
NIP. 198605222019032016



Universitas Sriwijaya

**HUBUNGAN GAYA BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
Salsabilla Laurensia

06071382126076

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 04 Juni 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua :Risma Anita Puriani, M.Pd

()

2. Anggota :Sigit Dwi Sucipto, M.Pd

()

Palembang, 04 Juni 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Bimbingan Dan Konseling



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017



Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salsabilla Laurensia

Nim : 06071382126076

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi berjudul "Hubungan Gaya Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya" merupakan hasil karya saya pribadi. Saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun mengutip karya pihak lain tanpa mematuhi kaidah etika akademik yang berlaku, sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran atau terdapat pengaduan dari pihak manapun terkait dengan karya ini, saya siap menerima segala konsekuensi atau sanksi yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 04 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Salsabilla Laurensia

NIM. 06071382126076

PRAKATA

Skripsi yang berjudul "Hubungan Gaya Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya" disusun sebagai bagian dari pemenuhan syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses penyusunannya, penulis memperoleh berbagai bentuk dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi :

1. Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd selaku dosen pembimbing, atas segala arahan dan bimbingannya selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd selaku dosen penguji, atas saran dan masukan yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini.
6. Para dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling: Bapak Dr. Yosef, M.A, Bapak Dr. Alrefi, M.Pd, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd, Bapak Romi Fjar Tanjung, M.Pd, Bapak Rizki Norvirson, M.Pd; Ibu Rani Mega Putri, M.Pd; Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd; Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd, Ibu Silvia AR, M.Pd, Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd, Ibu Minarsih, M.Pd, Kons., Ibu Khodijah Lubis, M.Pd dan Ibu Yola Eka Putri, M.Pd., Kons. atas ilmu, wawasan, serta bimbingan yang telah diberikan selama masa studi.

Sebagai penutup, penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling, serta mendukung kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 04 Juni 2025

Penulis



Salsabilla Laurensia

NIM. 006071382126076

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat, nikmat, kesehatan, serta kemudahan yang senantiasa diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Sesungguhnya, tiada kekuatan dan kemampuan selain atas izin dan pertolongan-Nya. Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ayahanda tercinta, Bapak Supratman, Dengan segala keteguhan dan keikhlasannya menjadi tiang kokoh dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap doa yang selalu mengiringi langkah ini, atas kerja keras yang tak pernah terlihat namun begitu besar maknanya, serta kasih sayang yang tak pernah terucap namun selalu terasa.
2. Ibunda tersayang, Ibu Hanida, S.Pd., Terima kasih atas setiap pelukan yang menenangkan, nasihat yang menuntun, dan kasih sayang yang tak pernah surut serta doa yang tiada henti selalu menguatkan langkah penulis dalam setiap keadaan. Segala pencapaian ini tidak lepas dari peran dan cinta Ibu yang begitu besar.
3. Adik perempuan tersayang, Syafira Anastasia, yang menjadi sumber semangat dan keceriaan. Terima kasih atas tawa, cerita, dan doa-doa kecil yang begitu berarti bagi kakakmu ini.
4. Kepada Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan komitmen telah membimbing penulis secara bijak. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan atas ilmu, bimbingan, serta waktu yang telah Ibu luangkan sepanjang proses penyusunan karya ini.
5. Kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan pendidikan, bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat berharga sejak awal perkuliahan hingga akhir masa studi ini.

6. Kepada sosok yang tak dapat penulis sebutkan namanya, namun kehadirannya selalu setia menemani dan mendampingi penulis., dan yang selalu menemani penulis sejak masa putih abu-abu sampai sekarang, yang tak pernah lelah menjadi tempat bersandar dalam diam maupun kata, dalam tawa maupun air mata. Terima kasih telah bersedia menemani, memahami, dan percaya bahkan saat penulis sendiri hampir menyerah.
7. Sahabat tercinta dari masa-masa di MA Al-Ittifaqiah sampai saat ini kepada Rossa Destia Kilimandu Dan Amalia, yang sejak masa putih abu-abu telah menjadi bagian dari perjalanan kehidupan ini. Terima kasih atas semua kebersamaan, tawa, perjuangan, dan persahabatan yang tulus. Serta menjadi salah satu orang yang tidak pernah menghakimi penulis di kondisi apapun dan kapanpun.
8. Teman-teman barudak rantau, Selly Rahmayati, Novita Aidil Fitri, Via Vajra Aulia, dan teman kami Aprishela Syakinah Putri, yang telah menjadi keluarga baru dalam perjalanan akademik penulis. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan solidaritas yang tak ternilai harganya selama ini.
9. Kepada rekan-rekan seperjuangan selama masa perkuliahan, khususnya teman-teman BK angkatan 2021 kelas Palembang. Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman suka dan duka, serta kenangan berharga yang telah kita lalui bersama dalam perjalanan menuntut ilmu ini.

MOTTO

"Inna ma'al 'usri yusrā."

(إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) – QS. Al-Insyirah: 6

Artinya: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

"Semua jatuh bangunmu hal yang biasa,angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya,
berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya,rayakan perasaanmu sebagai manusia."

Baskara Putra - Hindia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Gaya Belajar.....	7
2.1.1 Pengertian Gaya Belajar	7
2.1.2 Macam-macam Gaya Belajar	9
2.1.3 Yang Mempengaruhi Gaya Belajar	10
2.2 Stres Akademik	11
2.2.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.2.2 Faktor-faktor Stres Akademik.....	13
2.2.3 Dimensi Stres Akademik.....	14
2.3 Hubungan Gaya Belajar Terhadap Stres Akademik.....	15

2.4 Hipotesis Penelitian	17
2.5 Kerangka Berfikir	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Jenis & Desain Penelitian.....	19
3.2 Definisi Oprasional Variabel.....	20
3.3 Waktu Dan Lokasi Penelitian	20
3.3.1 Waktu Penelitian.....	20
3.3.2 Lokasi Penelitian	20
3.4 Subjek Penelitian	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	21
3.5 Tehnik Pengumpulan Data.....	23
3.6 Variabel Penelitian	23
3.7 Instrument Penelitian	24
3.7.1 Skala Gaya Belajar.....	24
3.7.2 Skala Stres Akademik.....	27
3.8 Pengujian Instrument	23
3.8.1 Uji Validitas	23
3.8.2 Uji Reliabilitas	27
3.9 Teknik Analisis Data.....	28
3.9.1 Uji Normalitas.....	29
3.9.2 Uji Linearitas.....	29
3.9.3 Uji Hipotesis.....	30
3.10 Hipotesis Penelitian.....	28
3.11 Kriteria Kategorisasi	28
3.11.1 Kategorisasi Hubungan Gaya Belajar Dan Stres Akademik.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	30
4.1 Gambaran Umum Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.....	30
4.2 Hasil Penelitian.....	31
4.2.1 Pengujian Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	31
4.2.1.1 Pengujian Validitas	37
4.2.1.2 Pengujian Reliabilitas	37

4.2.2 Uji Normalitas	38
4.2.3 Uji Linieritas.....	38
4.2.4 Uji Hipotesis.....	39
4.2.5 Kriteria Kategorisasi.....	40
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
4.4 Kesenjangan Penelitian.....	48
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan 2023 Dan 2024.....	22
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Mahasiswa	24
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban	25
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Gaya Belajar	26
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Stres Akademik	27
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas	30
Tabel 3.7 Kriteria Kategorisasi	33
Tabel 4.1 Uji Validitas	35
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas	38
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Linieritas	40
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	41
Tabel 4.6 Kriteria Kategorisasi Variabel Gaya Belajar Dan Stres Akademik	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Judul Skripsi	59
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal.....	60
Lampiran 3 SK Pembimbing	61
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi.....	62
Lampiran 5 Lembar Penilaian Validasi Ahli	63
Lampiran 6 Lembar Penilaian Validasi Ahli	64
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi	65
Lampiran 8 Lembar Penilaian Validasi Ahli	66
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi	67
Lampiran 10 Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan	68
Lampiran 11 Surat Penelitian	69
Lampiran 12 Surat Persetujuan UAP	70
Lampiran 13 Lembar Perbaikan Skripsi	71
Lampiran 14 Hasil Plagiarisme.....	72
Lampiran 12 Hasil Validasi Instrument Dosen Ahli.....	73
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas Skala Gaya Belajar	74
Lampiran 14 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	75
Lampiran 15 Skala Gaya Belajar Dan Stres Akademik Bentuk <i>Google Form</i>	76
Lampiran 16 Dokumentasi Pengisian <i>Google Form</i>	78
Lampiran 17 Dokumentasi Uji Coba	79
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 19 Kartu Bimbingan	81
Lampiran 20 Data rTabel	83

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universistas sriwijaya, sampel sebanyak 65 mahasiswa dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan berupa skala gaya belajar dan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat gaya belajar pada kategori sedang, dan tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = 0,657$ dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. mahasiswa yang memahami gaya belajar mereka cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Oleh karena itu, kesadaran terhadap gaya belajar dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik.

Kata Kunci: *Gaya Belajar, Stres Akademik, Mahasiswa, Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya*

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between learning styles and academic stress among students of the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. Using a quantitative approach with a descriptive method, the research aimed to explore the relationship between learning styles and academic stress, a sample of 65 students was randomly selected. The instruments used were a learning style scale and an academic stress scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis using the Pearson Product Moment correlation test showed that most students had a moderate level of learning style and a moderate to high level of academic stress. The correlation coefficient obtained was $(r) = 0.657$ with a significance value of $0.000 (< 0.05)$, indicating a positive and significant relationship between learning styles and academic stress among students. Students who understand their learning styles tend to experience lower levels of academic stress. Therefore, awareness of one's learning style can be an effective strategy for managing academic stress.

Keywords: *Learning Style, Academic Stress, University Students, Guidance and Counseling, Sriwijaya University*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam sistem pendidikan, terdapat berbagai jenjang, salah satunya adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan tahap pendidikan yang memberikan tantangan tersendiri bagi para mahasiswanya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajibannya selama masa perkuliahan berlangsung, seperti tugas akademik, mengikuti perkuliahan secara offline ataupun secara daring, beradaptasi dengan tekanan didalam lingkungan perkuliahan, baik secara akademik maupun non akademik. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan dampak yang seringkali disebut Stres akademik, terutama pada kalangan mahasiswa. Stres merupakan suatu hal atau respon yang muncul dari dalam diri individu saat didalam suatu kondisi yang sedang dialami.

Secara umum, stres yang muncul dalam lingkungan pendidikan dikenal dengan istilah stres akademik, yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar dan mengajar. Dewi et al., (2022). Stres akademik merupakan suatu hal yang umum dan sering dialami oleh mahasiswa, yang mana dapat memengaruhi cara mereka belajar dan beradaptasi dengan tuntutan akademik yang mereka hadapi. Dalam dunia pendidikan, stres ini sering kali muncul sebagai akibat dari tekanan untuk memenuhi harapan akademik yang begitu tinggi, baik dari diri sendiri maupun orang tua dan lingkungan sekitar. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi (Dewi & Rahardjo, 2020). Sehingga masalah yang dialami dapat berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa.

Oktara (2024) Riyadi & Ahmad (2024) Menjelaskan Stres akademik lazim di kalangan mahasiswa, sering dikaitkan dengan penyelesaian tesis dan harapan yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Dan menurut Corina Iurea (2018), stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis di mana mahasiswa

menghadapi tekanan yang signifikan, melebihi kemampuan mereka, akibatnya, dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan mental. Stres akademik ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan tugas, ujian semester, waktu pengumpulan tugas yang berdekatan, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja serta ekspektasi dari lingkungan sekitar, dapat berdampak besar pada gaya belajar mahasiswa dan produktivitas mereka. Dimana membuat mahasiswa yang mengalami stress akademik menjadi sulit untuk fokus terhadap hal yang dikerjakannya seperti tugas kuliah maupun dalam hal kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan pendapat di atas bahwa semakin tinggi tingkat semester yang ditempuh oleh mahasiswa maka tuntutan tugas yang mereka dapat juga akan semakin banyak, sehingga mengakibatkan gaya belajar mereka juga akan berubah seiring berjalannya waktu, padahal Gaya belajar sendiri mencerminkan cara individu menyerap dan memproses informasi, yang dapat dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami (Kolb, 1984). Dimana Menurut (Saqib et al. 2023) Gaya belajar yang berbeda dapat berinteraksi dengan tingkat stres, berpotensi mempengaruhi mekanisme coping mahasiswa dan hasil akademik. Karena gaya belajar yang berbeda akan sangat berdampak pada hasil akademik mereka di kemudian hari serta dapat menjadikan mahasiswa sulit untuk fokus terhadap apa yang mereka kerjakan. Seperti mahasiswa yang memiliki gaya belajar yang terstruktur akan sulit mempertahankan konsistensi belajarnya akibat dari beban tugas yang didapat.

Gaya belajar mahasiswa memegang peranan penting dalam cara mereka menghadapi stres yang dialami. Dengan memahami gaya belajar masing-masing, mahasiswa dapat menerapkan strategi yang efektif untuk mengurangi stres akademik. Setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, seperti gaya visual, auditori, dan kinestetik, yang masing-masing memberikan pengaruh yang berbeda dalam proses pembelajaran. Penelitian oleh Sari dan Indrasari (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya belajar yang sesuai dengan metode pengajaran cenderung mengalami stres yang lebih rendah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang memahami dan menggunakan gaya belajar mereka secara efektif dapat mengurangi tingkat stres

yang dialami Wulandari, (2022). Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri dalam memilih strategi belajar yang tepat dan dapat dipahami. Yang artinya semakin mahasiswa tersebut paham dan mengetahui kebiasaan/gaya belajar yang sesuai terhadap diri mereka, dengan demikian, tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut akan semakin berkurang.

Namun ada beberapa mahasiswa dapat berkembang di bawah tekanan, menggunakan stres sebagai motivator untuk meningkatkan pembelajaran dan kinerja mereka agar mereka lebih giat lagi dalam mengerjakan tugas kuliah ataupun tugas-tugas akademik lainnya dengan lebih semangat dikarenakan adanya tuntutan-tuntutan yang perlu diselesaikan tepat waktu. Hal ini melibatkan pengembangan keterampilan manajemen waktu dan teknik koping yang efektif pada mahasiswa, yang pada akhirnya hal ini mampu meningkatkan hasil belajar mereka. Mahasiswa yang dapat mengelola stres dengan baik akan lebih menunjukkan peningkatan dalam motivasi intrinsik, sehingga mereka lebih berkomitmen untuk mencapai tujuan akademik mereka (Riyadi & Ahmad, 2024). Dalam penelitian sebelumnya, telah menunjukkan bahwa pentingnya untuk memahami gaya belajar masing-masing untuk mengurangi tingkat stres yang telah dialami mahasiswa.

Pada studi penelitian yang telah dilakukan oleh Reddy et al. (2018) bahwa stres ini merupakan respons negatif terhadap tuntutan akademik yang berat, yang dapat memengaruhi dimensi fisik, emosional, dan kognitif individu. Hasilnya juga menunjukkan bahwa 60% mahasiswa yang memiliki gaya belajar terstruktur yaitu individu yang tidak dapat menyesuaikan gaya belajarnya pada saat proses pembelajaran akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki gaya belajar secara fleksibel. Penelitian sebelumnya dari Siskandar & Ahmad Mulyono 2021 menjelaskan bahwa Penelitian ini menekankan pentingnya penerapan gaya belajar yang sesuai untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa. Dengan populasi yang diteliti sebanyak 69 siswa di SMK Polimedik Depok yang hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara gaya belajar terhadap tingkat stres siswa. Semakin sesuai gaya belajar yang diterapkan, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Gaya belajar yang tidak sesuai dapat

menyebabkan mahasiswa merasa frustrasi dan kurang puas dengan hasil akademik yang diperoleh, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk secara mandiri memahami hubungan antara gaya belajar dan stres akademik. Penelitian sebelumnya oleh Sari dan Indrasari (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang gaya belajarnya selaras dengan metode pengajaran cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa 70% mahasiswa yang mengenali gaya belajar mereka mengalami penurunan stres akademik.

Berdasarkan pengamatan lapangan yang saya lakukan terkait hubungan gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2023 dan 2024, terlihat sebagian kecil mahasiswa aktif dalam kegiatan diskusi kelompok dan sebagian besar mahasiswa terlihat lebih nyaman belajar secara individu, kemudian beberapa mahasiswa terlihat menggunakan perangkat digital (laptop, tablet, Handphone) untuk mencari informasi tambahan selama perkuliahan berlangsung. Banyak mahasiswa terlihat kesulitan fokus saat dosen memberikan materi yang kompleks yang membuat sebagian dari mereka melakukan aktivitas lain seperti mengobrol bersama temannya atau sekedar melamun dan membuka handphone diluar konteks pembelajaran berlangsung, terlihat bahwa mahasiswa yang memahami gaya belajar mereka dengan baik lebih mampu mengelola stres akademik. Mereka yang memiliki gaya belajar yang sesuai dengan metode pengajaran di kelas menunjukkan kemampuan dan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan gaya belajar mereka dengan tuntutan akademik justru mengalami peningkatan stres, yang berdampak negatif pada motivasi dan hasil belajar mereka. Ini menunjukkan bahwa kesadaran diri mahasiswa terhadap gaya belajar mereka sendiri sangat penting sebagai strategi dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Selain itu, lingkungan akademik yang kondusif juga memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta

mengoptimalkan kemampuan belajar mereka. Dimana dari hasil wawancara bersama beberapa mahasiswa di lapangan beberapa mahasiswa merasa metode pengajaran dosen belum sepenuhnya mengakomodasi berbagai gaya belajar. Mereka yang memiliki gaya belajar kinestetik sering merasa kesulitan karena perkuliahan lebih banyak dilakukan secara ceramah. Mahasiswa yang merasa metode belajar di kelas tidak sesuai dengan gaya mereka cenderung merasa bosan, sulit fokus, dan kurang termotivasi untuk belajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji “Hubungan antara gaya belajar dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya.” serta bagaimana mereka mengatasi tekanan tersebut, dikarenakan masih banyak mahasiswa yang kehilangan semangat untuk belajar serta sulit fokus yang diakibatkan oleh tuntutan tugas akademik, ekspektasi lingkungan sekitar, dll. Diharapkan dapat ditemukan strategi efektif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan meningkatkan efektivitas belajar mereka.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini fokus untuk mengkaji mengenai hubungan stres akademik terhadap gaya belajar mahasiswa tingkat akhir. Berikut batasan masalah pada penelitian ini :

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini hanya akan melibatkan mahasiswa dari program studi tertentu, yaitu program studi bimbingan dan konseling, di universitas sriwijaya.

2. Gaya Belajar

Gaya belajar yang akan diteliti adalah gaya belajar yang umum dikenal, seperti gaya visual, auditori, dan kinestetik.

3. Stres Akademik

Fokus penelitian akan terbatas pada stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademis, seperti beban tugas, didline pengumpulan tugas yang berdekatan, ujian, dan tekanan untuk menyelesaikan skripsi. Aspek lain dari stres, seperti masalah pribadi atau lingkungan sosial,

tidak akan menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara gaya belajar dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara gaya belajar terhadap stress akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat sebagai :

➤ Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur mengenai hubungan antara gaya belajar terhadap stress akademik, khususnya pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas sriwijaya, sebagai referensi ataupun pedoman untuk pengembangan penelitian di bidang pendidikan dan psikologi.

➤ Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman lebih lanjut tentang gaya belajar mereka masing-masing agar dapat diaplikasikan dalam strategi pembelajaran yang lebih efektif. Sehingga mahasiswa dapat mengelola stres akademik dengan menyesuaikan gaya belajar mereka dengan metode yang tepat.

b. Bagi Dosen Dan Pendidik

Sebagai referensi dalam menyusun metode pembelajaran yang lebih adaptif sesuai dengan kebutuhan gaya belajar mahasiswa. Dan sebagai acuan dosen dalam memberikan pendampingan yang lebih efektif untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi.

c. Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menyediakan fasilitas dan sumber daya pembelajaran yang mendukung berbagai gaya belajar, seperti ruang diskusi, laboratorium interaktif, atau platform pembelajaran digital.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi tambahan bagi penelitian lain yang ingin mengkaji hubungan antara gaya belajar dan stres akademik di berbagai program studi atau jenjang pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrory, M. K. A., Setiawan, N. A., & Putra, R. (2024). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi Mahasiswa S1 Akuntansi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Media Akademik*, 8(1), 45–52.
- Alzahrani, A. H., Hasan, A. A., & Alodhayani, A. A. (2020). The impact of academic workload on students' stress and academic performance. *International Journal of Educational Research*, 99, 101520. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101520>
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bire, A. L., Geradus, U., & Bire, J. (2014). Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditorial, dan Kinestetik terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 44(2), 168-174.
- Candra, M., & Rani, Y. (2022). *Self-Regulated Learning dan Grit terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(2), 145–160.
- Cintiya, R., & Yulfi, H. (2023). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 8(2), 60–68.
- Corina, I. (2018). Academic stress among university students: Definitions and implications. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 8(1), 120–125.
- DePorter, B., & Hernacki, M. (1999). *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa.
- DePorter, B., & Hernacki, M. (2015). *Learning Styles*. New York: Penguin Group.
- Gani, A. J. Z., & Utami, N. I. (2023). Efikasi Diri Akademik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Peserta Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). *CBJIS: Cendekia Borneo Journal of Islamic Studies*, 3(1), 50–64.
- Ghozali, I. (2017). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hamaidi, D. A., Al-Shara, I., Arouri, Y., & Awwad, F. (2021). Academic stress and its relation to future anxiety among university students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 15(1), 63–75. <https://doi.org/10.24200/jeps.vol15iss1pp63-75>
- Hardiansyah, H. (2014). Profil Gaya Belajar Mahasiswa Dan Pengaruhnya Terhadap Ketercapaian Indeks Prestasi Kumulatif. *EduTech*, 15(2), 188-194.
- Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 85-89. Jakarta: Salemba Humanika.
- Januarisman, R., & Ghufron, M.A. (2016). Gaya Belajar Mahasiswa: Implikasi terhadap Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 123-130. *Jurnal Pendidikan*.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kurniati, A., Yuniati, S., Rahmi, D., & Risnawati. (2023). Gaya Belajar: Identifikasi dan Pengelompokan Mahasiswa. *Suska Journal of Mathematics Education*, 9(1), 53-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/sjme.v9i1.21512>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Manafe, A. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Belajar Mahasiswa.
- Maulana, A. (2014). Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45-56.
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 10–20.)
- Misbah, M., Rahman, A., & Sari, D. (2020). The Impact of Stress on Academic Performance among University Students. *International Journal of Educational Research*, 15(2), 123-130.
- Mufidah, N. (2017). Gaya Belajar: Identifikasi dan Pengelompokan Mahasiswa.
- Mumpuni, A., & Wulandari, R. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Navaya Aurelia Kurnia, D. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Berdasarkan Gaya Belajar Mereka di SMPN 1 Candi Sidoarjo. *Journal on Education*, hlm.12-13

- Nursaadah, I., Widyaningrum, B., & Sadiyah, A. (2023). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri Kecamatan Singaparna. *EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 115–122.
- Nursalam, L. (2016). *Metodologi Penelitian: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Disertasi*.
- Olejnik, S. F., & Holschuh, J. P. (2007). Application of cognitive load theory to the design of learning environments. In M. C. Shelley, L. D. Yore, & B. Hand (Eds.), *Quality research in literacy and science education* (pp. 83–102). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-5414-6_4
- Papilaya, R., & Huliselan, J. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 16(1), 54-61.
- Putri, A.R. (2022). Manajemen Stres dan Gaya Belajar di Kalangan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(3), 67-75.
- Rahman, A., & Firman, F. (2019). Gaya Belajar Mahasiswa: Pengaruh terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 8(1), 45-52.
- Rahmawati, D., Sutrisno, A., & Hidayati, L. (2021). *Kontrol Diri dan Stres Akademik pada Siswa dalam Pembelajaran Hybrid*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 32–41.
- Rahmawati, N. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Kemampuan Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45- 52.
- Riduwan & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika*. Alfabeta Rineka Cipta
- Riyadi, R., & Ahmad, M. (2024). *Dampak Stres Akademik terhadap Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 112-128.
- Rusmawan, C. A., Mulyaningsih, S., Saputra, I. D., Fajriah, T. N. A., & Taofik, D. B. I. (2024). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Gaya Belajar terhadap Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Kimia untuk Biologi. *Jurnal Life Science*, 6(2), 57–62.
- Sari, D. (2020). Dampak Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 123-130.
- Sari, N., & Indrasari, T. (2021). *Gaya Belajar dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan*. *Jurnal Pendidikan*, 17(2), 98-112.
- Sari, R., & Indrasari, I. (2021). *Pengaruh gaya belajar terhadap stres akademik*. *Jurnal Pendidikan*.

- Silitonga, E. A., & Magdalena, I. (2020). Gaya Belajar Siswa di Sekolah Dasar Negeri Cikokol 2 Tangerang. *PENSA*, 2(1), 17-22. *EJOURNAL.STITPN.AC.ID*
- Sinulingga, A. D., Simanjuntak, M. A., & Hutabarat, D. (2024). *Father Involvement dan Ketahanan Remaja dalam Menghadapi Stres Akademik*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 55–66.
- Siskandar, S., & Mulyono, A. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Cendekia*, 15(1), 28-43. DOI: 10.30957/cendekia.v15i1.652.
- Siskandar, Siskandar & Mulyono, Ahmad. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Cendekia* (2021), 15(1): 28-43. DOI: 10.30957/cendekia.v15i1.652.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif* (Cet. 3). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002, Cet.XII), hlm. 134.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X. Y. (2011). Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist*, 18(1), 9–12.
- Sun, R.C.F., Dunne, M.P., & Hou, L. (2011). Stress and Academic Performance: The Role of Social Support and Coping Strategies. *Educational Psychology*, 31(3), 377-392.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Penerbit Andi.
- Suska Journal of Mathematics Education*, 9(1), 53-60.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Timotius, K. (2018). Dampak Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 45-52.
- Wahyuddin, A. (2016). Analisis Gaya Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 34-40.
- Wahyuni, Y. (2017). Identifikasi Gaya Belajar (Visual, Auditorial, Kinestetik) Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Bung Hatta. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*, 10(2), 1-10.

Wulandari, D. (2022). *Strategi Mengatasi Stres Akademik Berdasarkan Gaya Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Konseling*, 10(1), 67-80.

Wulandari, E. (2022). *Gaya belajar dan manajemen stres pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

Xu, M. A., & Storr, G. B. (2012). Learning the concept of researcher as instrument in qualitative research. *The Qualitative Report*, 17(Art. 42), 1-18.